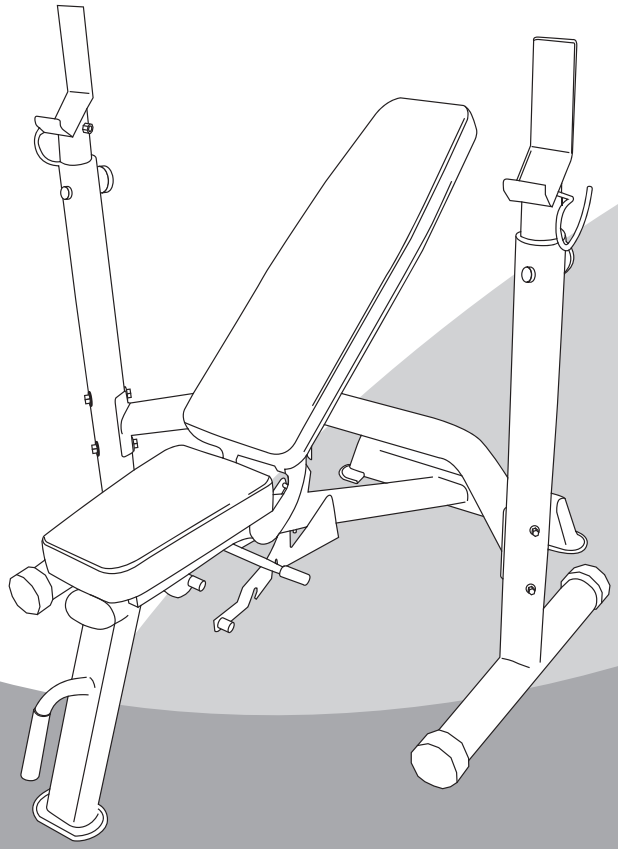
HORIZON FITNESS

ホーム ジム
HOME GYM

ADONIS Bench / ADONIS Bar Rack

取扱説明書



家庭用室内運動用具

もくじ

安全のために、必ずお守りください ・・・・・・・・ 1

■警告記号の意味 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1
■ご使用の前に ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1
■ご使用時に ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2
■ご使用前の点検・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2
■ご使用場所 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2
■お手入れと保管・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2

梱包内容 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3

■Adonis Bench・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3
■Adonis Bar Rack ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・4
■共通 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・4

組立方法 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 5

■組立手順（Adonis Bench）・・・・・・・・・・・・・・・・・・5
■組立手順（Adonis Bar Rack）・・・・・・・・・・・・・・・・8

各部の名称・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・10

ご使用前の準備と保管 ・・・・・・・・・・・・・・・・・11

■シートの調節 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 11
■背もたれの調節・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 11
■バーベルサポートの調節・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 12
■フックについて ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 12
■保管 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 12

お手入れ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・13

■日常（毎回のご使用時）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 13
■毎週 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 13
■毎月 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 13

特　長

●ベンチの背もたれは７段階、シートは２段階に調整可。

●バーラックの高さは５段階に調整可。

このたびは、本製品をお買い上げいただき誠にありがとうございます。この商品は、ご家庭で手軽かつ安全にエクササイズができるように開発された、高性能のホームジムです。
安全に、正しくご使用いただくために、ご使用前には必ず取扱説明書をよくお読みください。
また、お読みになった後は、必要なときにいつでもご覧いただけるよう大切に保管してください。

安全のために、必ずお守りください

■ 警告記号の意味

この取扱説明書には、安全にお使いいただくために次のような表示をしています。
表示の内容をよく理解してから本文をお読みください。

警告 または 警告	この表示の注意事項を守らないと、転倒や挟まれなどにより死亡や大けがなどの人身事故につながることがあります。
注意 または 注意	この表示の注意事項を守らないと、転倒や挟まれ、その他の事故によりけがをしたり、周辺の物品に損害を与えたりすることがあります。
禁止	禁止（してはいけないこと）を示します。 具体的な禁止内容は、文章で示します。
強制	強制（必ずすること）を示します。 具体的な強制内容は、文章で示します。

■ ご使用の前に　警告

改造禁止	●本製品を勝手に改造、修理しないでください。むやみに改造したりすると、故障の原因となるおそれがあります。
禁止	●**ペットおよび 12 歳以下のお子様を本製品に近づけたり、乗せたりしないでください。** ●本製品を他の用途に使用しないでください。 ●本製品は 1 人用のトレーニングマシンですので、2 人以上では使用しないでください。 ●使用重量制限※を超えて使用しないでください。 ※ ベンチ：280kg（負荷 + 使用者の体重）　ラック：160kg ●本製品は家庭用です。業務用では使用しないでください。 ●可動部に巻き込まれそうな服装で本製品を使用しないでください。
強制	●運動前に必ずストレッチ、準備体操を行ってください。 ●運動は、なるべく食後 1 ～ 2 時間後に行ってください。食後すぐの運動および運動後 30 分以内の食事はお控えください。 ●心臓病、呼吸器障害、高血圧ほか、身体に持病や障害のある方は、必ず医師にご相談のうえ、ご使用ください。 ●ご使用前に、組立て箇所に緩みがないか必ず確認してください。

■ ご使用時に　警告

禁止

●使用中および角度や高さ調節時に身体の一部や髪の毛、衣服、アクセサリーなどが可動部に挟まれないよう注意してください。

●本製品の隙間や穴に物を詰めないでください。

●運動量および重量は徐々に増やし、無理をしないでください。飲酒後の運動は絶対にしないでください。

強制

●運動に適した服装でご使用ください。

●運動中に体の異常を感じたら、直ちに使用を中止し、医師の診断を受けてください。

■ ご使用前の点検　警告

強制

●接地部のがたや、各部に緩みがないか確認、調節してご使用ください。

■ ご使用場所　注意

禁止

●本製品は室内用です。屋外では使用しないでください。

●直射日光が当たる場所や、温度が一定でない場所では使用しないでください。
故障の原因となるおそれがあります。

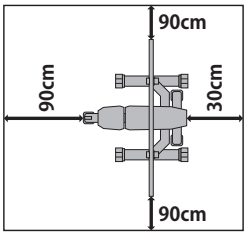
●湿気の多い場所や、水滴等が本製品にかかる場所には設置しないでください。
本体内部に水滴等が浸入し、さびや故障の原因となるおそれがあります。

強制

●本製品は、必ず安定した平坦で丈夫な床に設置してください。

●本製品を濡らしたりする物がないか確認してください。

●安全のため、右図の設置スペースを確保してください。



■ お手入れと保管　注意

禁止

●屋外や湿気の多い場所、高温になる場所に保管しないでください。

●転倒のおそれがある場所、お子様が触れる場所に保管しないでください。

●お手入れには、アルコール、中性洗剤等は使用しないでください。

強制

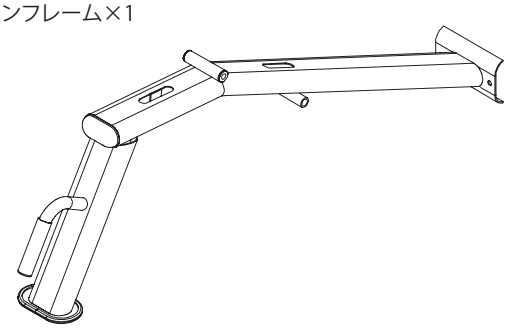
●一週間に一度程度、乾いた布で本製品に付着したほこりを拭き取ってください。

梱包内容

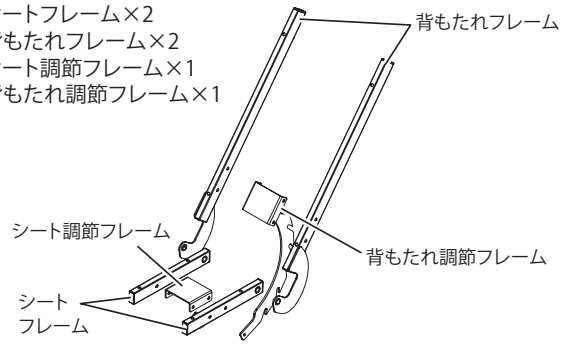
本製品は、ご購入時には分解されて箱に梱包されています。
本製品を箱から外に出す際、および組立ての際は、重量が大きい（Adonis Bench：19.5kg、Adonis Bar Rack：16kg ）ため 2 人以上で行うことをお勧めします。以下に梱包内容を示します。
梱包内容がすべて揃っていることをご確認ください。

Adonis Bench

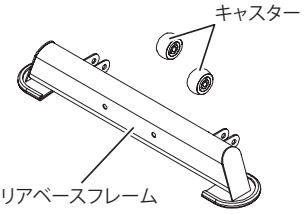
メインフレーム×1



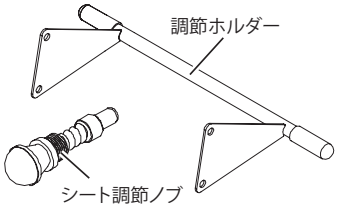
シートフレーム×2
背もたれフレーム×2
シート調節フレーム×1
背もたれ調節フレーム×1



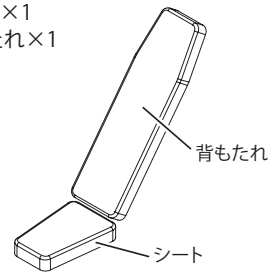
リアベースフレーム×1
キャスター×2



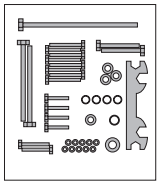
シート調節ノブ×1
調節ホルダー×1



シート×1
背もたれ×1



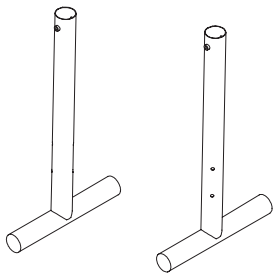
組立キット×1



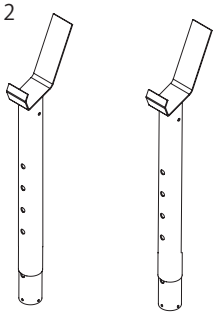
※万一、不足した部品があった場合は、販売店またはカスタマーサービスにご連絡ください。
※組立用部品についての詳細は、5 ページをご参照ください。

Adonis Bar Rack

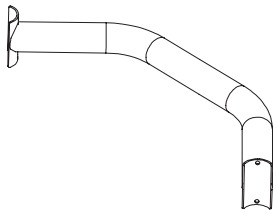
フレーム×2



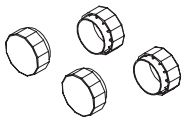
バーベルサポート×2



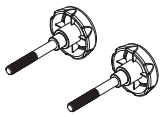
サポートフレーム×1



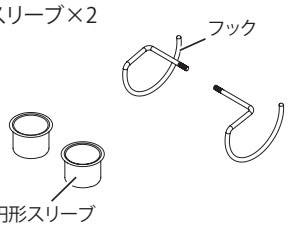
エンドキャップ×4



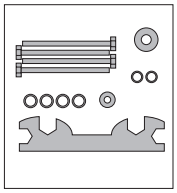
固定ノブ×2



フック×2
円形スリーブ×2



組立キット×1



※万一、不足した部品があった場合は、販売店またはカスタマーサービスにご連絡ください。
※組立用部品についての詳細は、次ページをご参照ください。

共通

取扱説明書×1

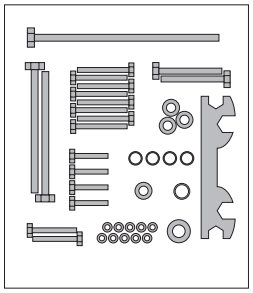
組立方法

注意

- **組立手順を正しく守り、すべての部品がしっかりと固定されていることを確認してください。組立手順を正しく守らないと、組立部分の締付け不良により、製品の故障につながります。また、運動中に組立部分が緩むと、思わぬ事故につながるおそれがあります。**
- **組立ては必ず 2 人以上で行なってください。また、組立部品などで指などを挟まないようにご注意ください。**

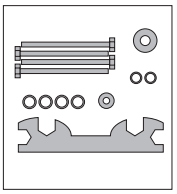
本製品は、右図のように組立用部品 1 式を付属しています。
組立ての際は、ボルトの大きさや長さを間違えないようご注意ください。
ご不明な点がある場合は、販売店またはカスタマーサービスにご連絡ください。

Adonid Bench



組立キット ×1

Adonid Bar Rack

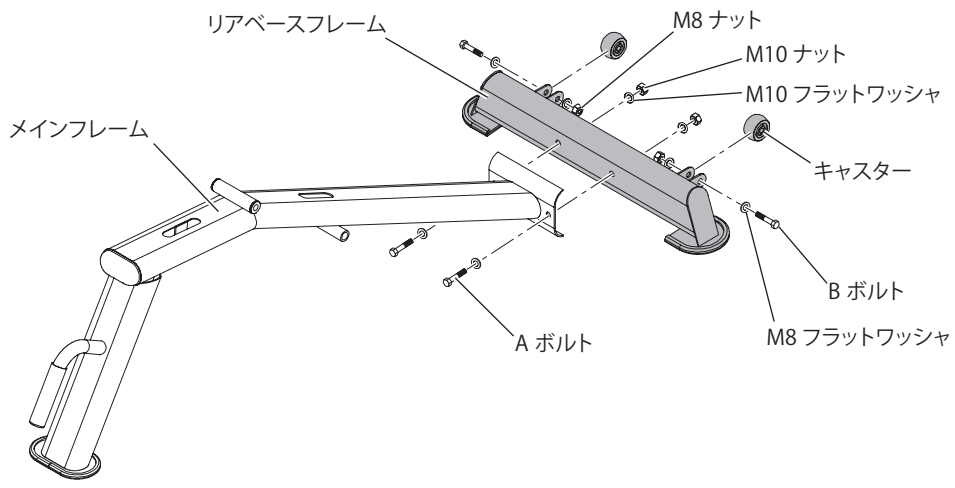


組立キット ×1

■組立手順（Adonis Bench）

1

1. **キャスターをリアベースフレームに取り付け、B ボルト（2 個）・M8 フラットワッシャ（4 個）・M8 ナット（2 個）で固定します。**
2. **リアベースフレームをメインフレームに取り付け、A ボルト（2 個）・M10 フラットワッシャ（4 個）・M10 ナット（2 個）で固定します。**



使用部品

キャスター×2

Aボルト
（M10×65mm）×2

Bボルト
（M8×45mm）×2

M10フラットワッシャ×4

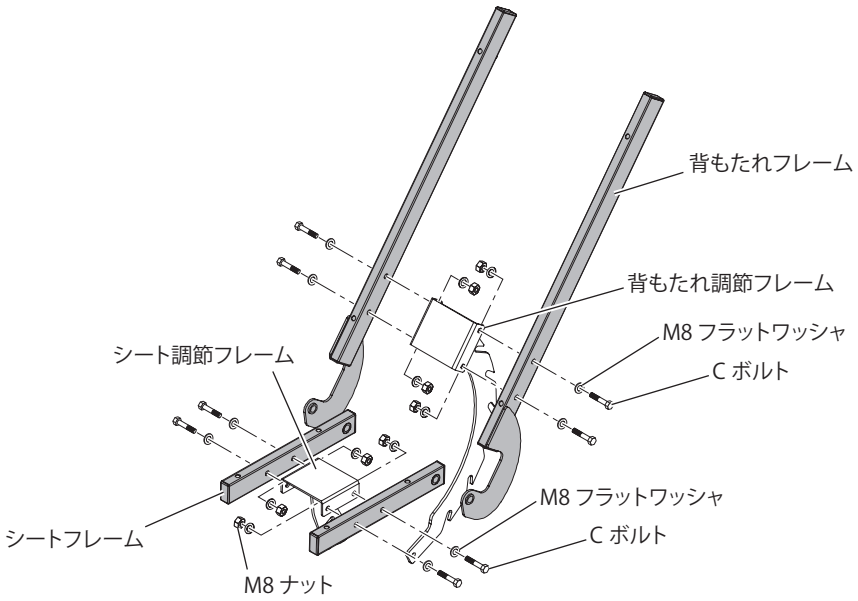
M8フラットワッシャ×4

M10ナット×2

M8ナット×2

2

1. シートフレームをシート調節フレームに取り付け、C ボルト（4 個）・M8 フラットワッシャ（8 個）・M8 ナット（4 個）で固定します。
2. 背もたれフレームを背もたれ調節フレームに取り付け、C ボルト（4 個）・M8 フラットワッシャ（8 個）・M8 ナット（4 個）で固定します。



使用部品

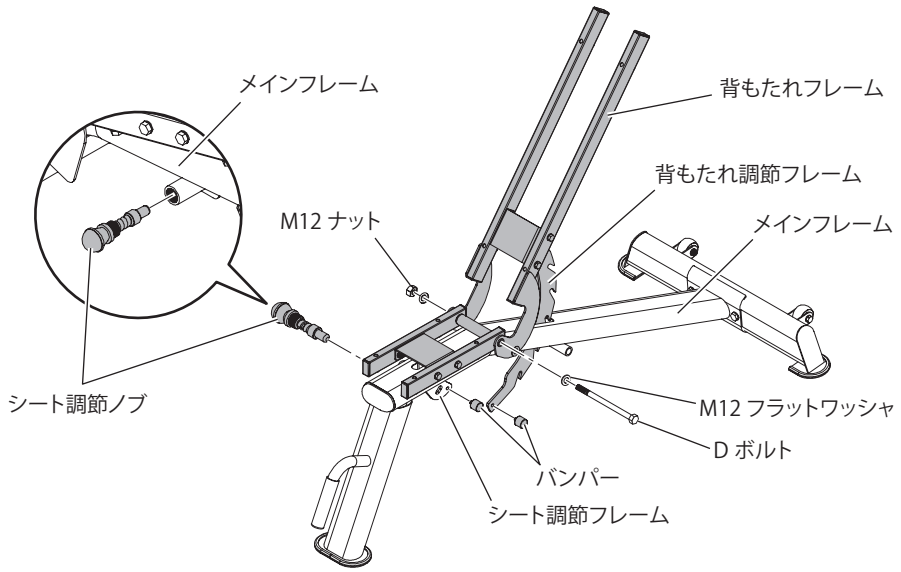
Cボルト
（M8×35mm）×8

M8フラットワッシャ
×16

M8ナット×8

3

1. シート調節フレームおよび背もたれ調節フレームを、メインフレームに通します。
2. D ボルトをシートフレーム、背もたれフレーム、メインフレームに通し、M12 フラットワッシャ（2 個）・M12 ナット（1 個）で固定します。
3. バンパーをシート調節フレームおよび背もたれ調節フレームに取り付けます。
4. シート調節ノブをシート調節フレームに通し、メインフレームに取り付けます。



使用部品

バンパー×2

シート調節ノブ×1

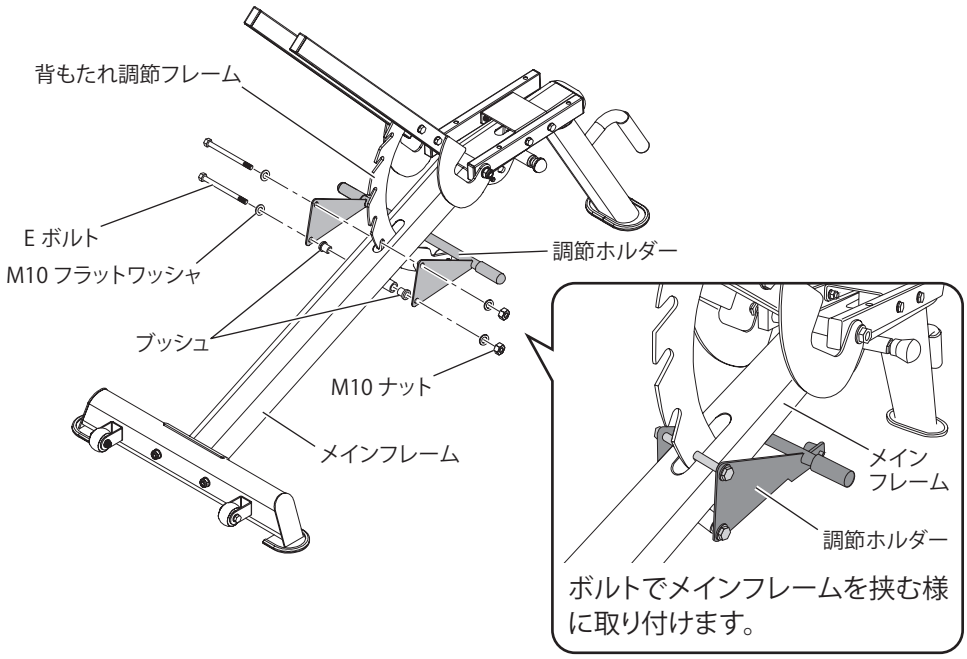
Dボルト
（M12×190mm）×1

M12フラットワッシャ×2

M12ナット×1

4

1. ブッシュをメインフレームに取り付けます。
2. 調節ホルダーをメインフレームに取り付け、E ボルト（2 個）・M10 フラットワッシャ（4 個）・M10 ナット（2 個）で固定します。



使用部品

ブッシュ×2

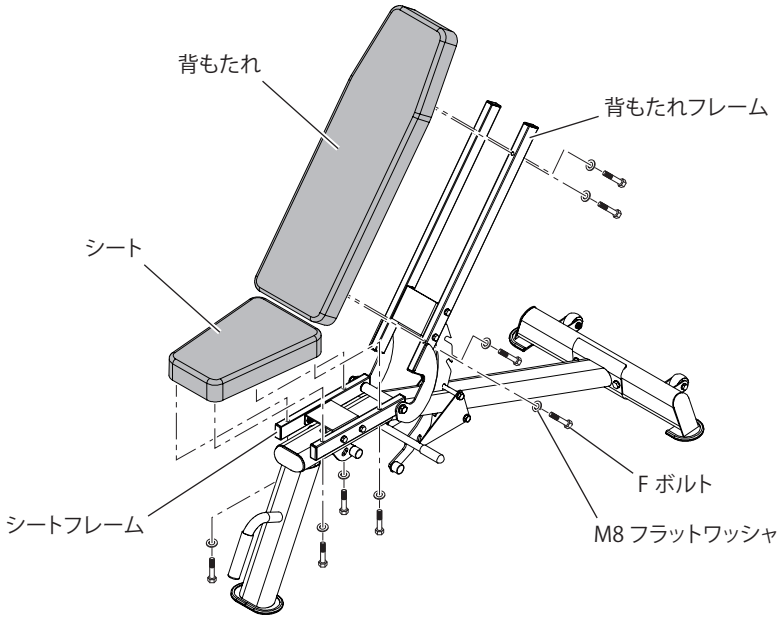
Eボルト
（M10×130mm）×1

M10フラットワッシャ
×4

M10ナット×2

5

1. シートをシートフレームに取り付け、F ボルト（4 個）・M8 フラットワッシャ（4 個）で固定します。
2. 背もたれを背もたれフレームに取り付け、F ボルト（4 個）・M8 フラットワッシャ（4 個）で固定します。
   ※ すべてのボルトを取り付けてから増し締めしてください。

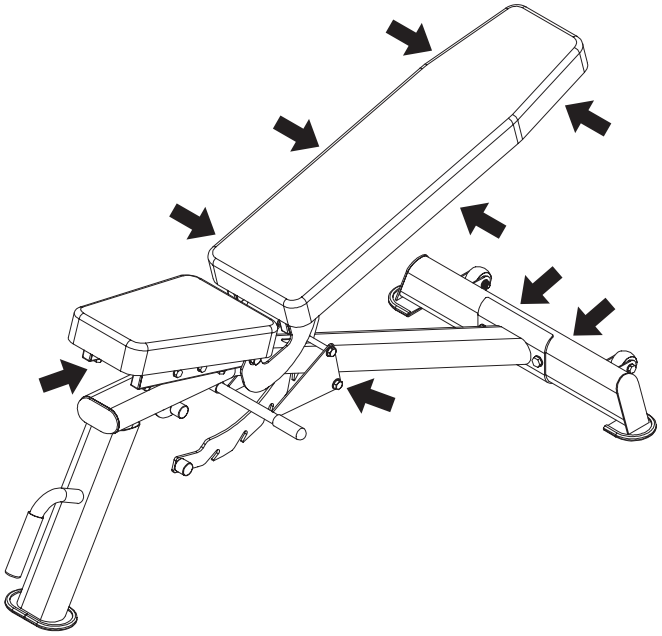


使用部品

Fボルト
（M8×55mm）×8

M8フラットワッシャ
×8

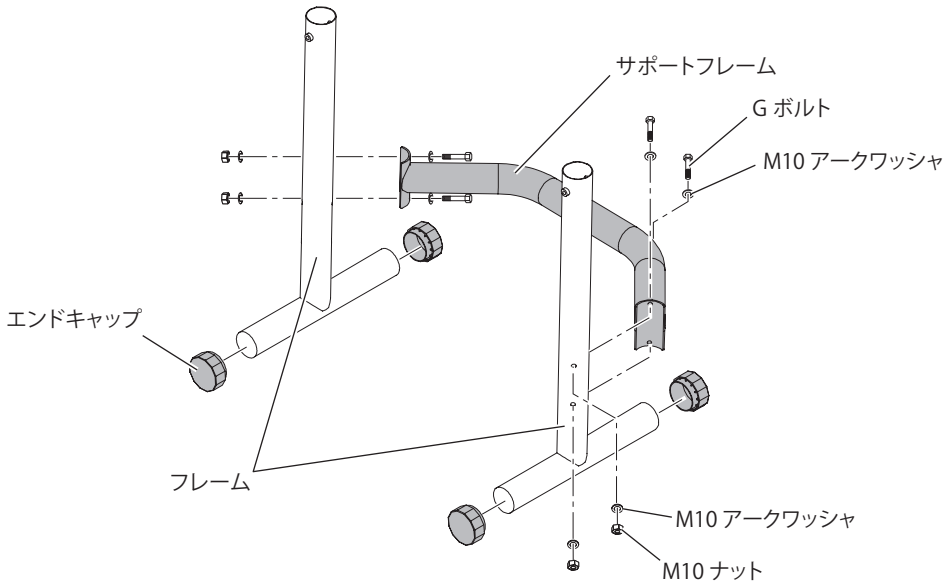
6 すべての取り付けが完了したら、各取付部にぐらつきがないか確認して完成です。



■組立手順（Adonis Bar Rack）

1

1. エンドキャップ（4 個）を左右のフレームに取り付けます。
2. サポートフレームを左右のフレームに取り付け、G ボルト（4 個）・M10 アークワッシャ（8 個）・M10 ナット（4 個）で固定します。



使用部品

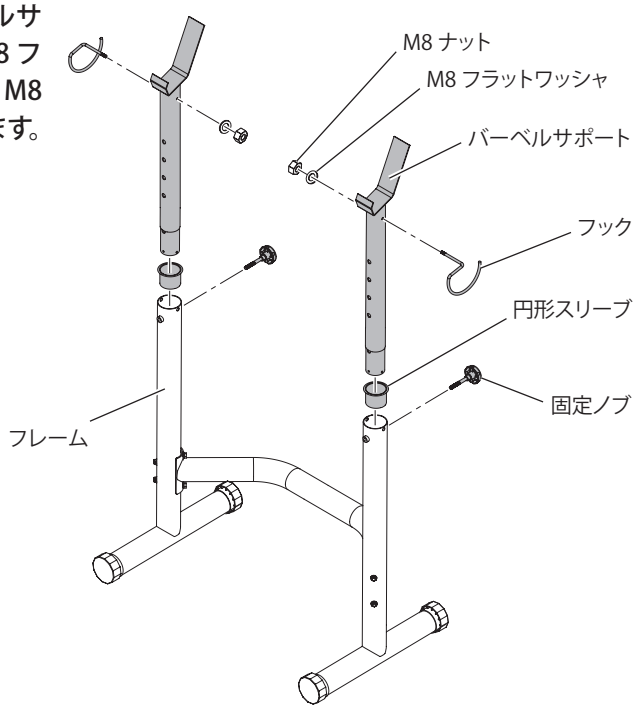
Gボルト
（M10×95mm）×4

M10アークワッシャ
×8

M8ナット×4

2

1. 円形スリーブを左右のフレームに取り付けます。
2. バーベルサポートを左右のフレームに取り付けます。
3. 固定ノブを左右のフレームに取り付けます。
4. フックを左右のバーベルサポートに取り付け、M8 フラットワッシャ（2 個）・M8 ナット（2 個）で固定します。



使用部品

円形スリーブ×2

固定ノブ×2

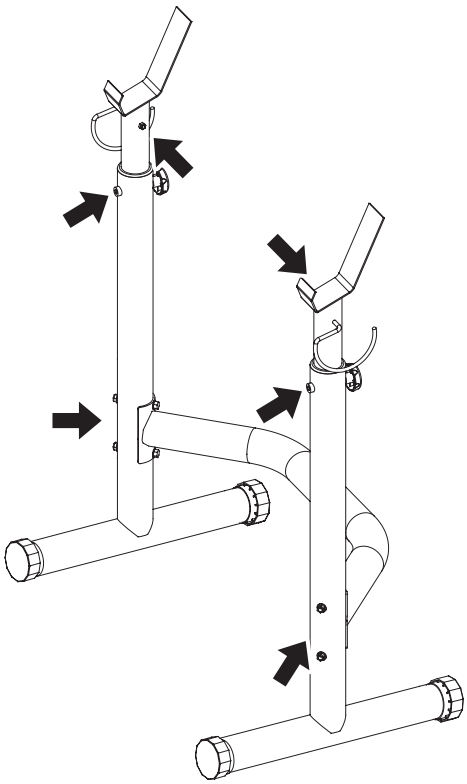
フック（左右）×各1

M8フラットワッシャ×2

M8ナット×2

3

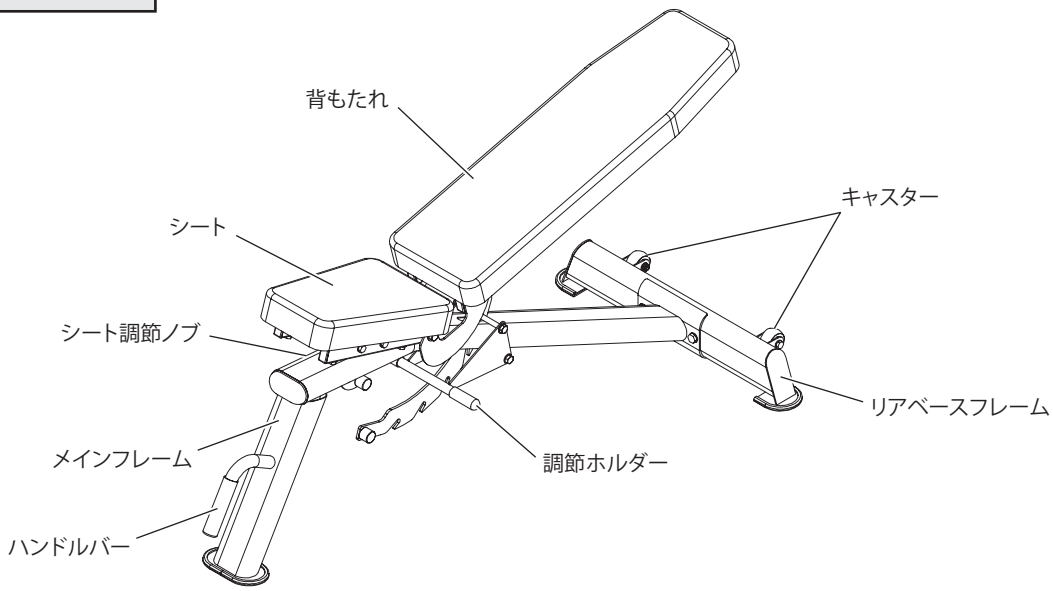
すべての取り付けが完了したら、各取付部にぐらつきがないか確認して完成です。



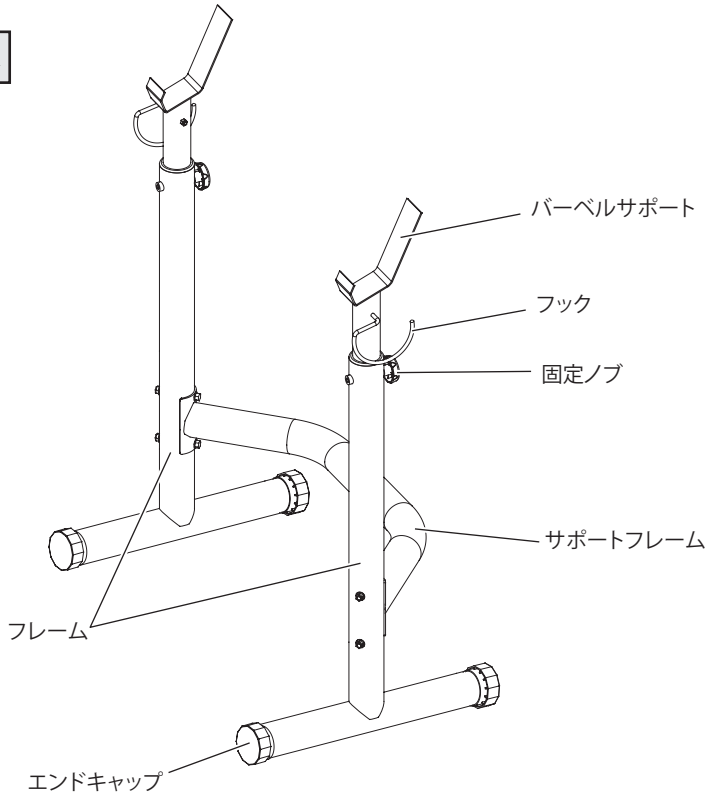
各部の名称

以下に各部の名称を示します。

Adonis Bench



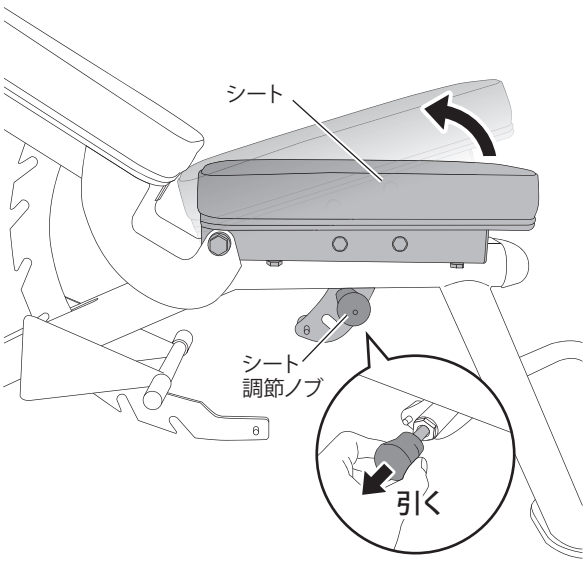
Adonis Bar Rack



ご使用前の準備と保管

シートの調節

1. 右図のシート調節ノブを引いて 2 段階の中から適切なシート確度に調節します。
2. 調節が完了したら、シートが完全に固定されているか必ず確認してください。

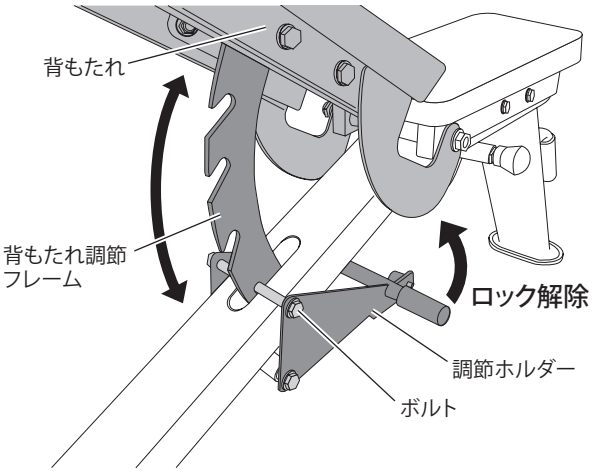


注意

シートの調節時に手を挟まないようにご注意ください。

背もたれの調節

1. 背もたれを持ち、調節ホルダーを持ち上げてロックを解除します。
2. 7 段階の中から適切な背もたれ確度に調節します。
3. 調節が完了したら、調節ホルダーを戻してボルトを背もたれ調節フレームに噛ませてロックします。

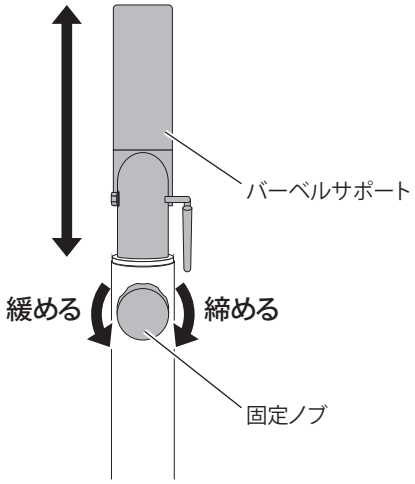


注意

背もたれの調節時に手を挟まないようにご注意ください。

■ バーベルサポートの調節

1. 右図の固定ノブを反時計回りに回して緩めます。
2. バーベルサポートを適切な高さに調節します。
3. 調節が完了したら、固定ノブを時計回りに締めて完了です。最後に、固定ノブが完全に締め付けられているか必ず確認してください。



注意

バーベルサポートの調節時に手を挟まないようにご注意ください。

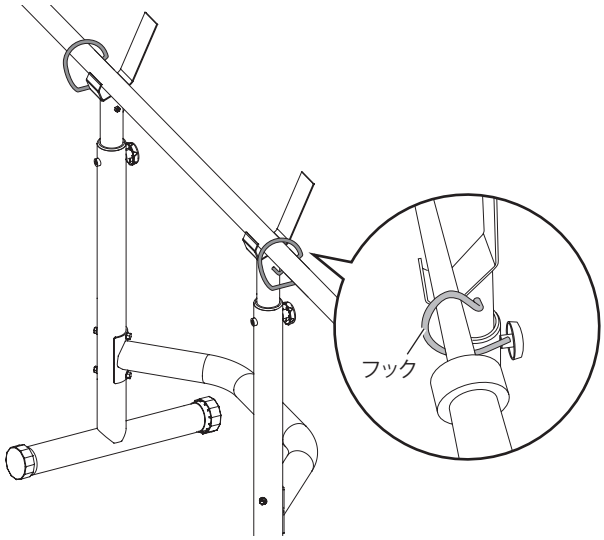
警告

背もたれ、シート、バーベルサポートを調節した後は、ぐらつきがないかを必ず確認してください。運動中に思わぬ事故につながるおそれがあります。

■ フックについて

警告

バーベルの重量を変更する場合や、保管時などは必ずフックをかけてください。バーベルが傾き落下するおそれがあります。



■ 保管

下記事項に注意して、正しく保管してください。

注意

- **長期間使用しない場合は、倒れると危険ですので、人が触れる場所に放置しないでください。特にお子様やペットにはご注意ください。またバーベルは取り外すか、フックをかけて保管してください。**
- **保管する場合は、保管するスペースが十分確保できるかどうか確認してください。**

お手入れ

本製品をより安全に、より長くご使用いただくため、定期的なお手入れをお勧めします。
以下にて、日常、毎週、毎月に分けて説明しますので、スムーズなお手入れにお役立てください。

日常（毎回のご使用時）

日常のお手入れの項目を以下に示します。

注意

- **本製品を布拭きする場合は、溶剤は使用しないでください。**
- **壊れたパーツを発見した場合は、修理・交換が完了するまで使用しないでください。**

- 毎回ご使用前に、取り付け箇所のボルト・ナット等に緩みがないか確認し、緩んでいた場合は増締めしてください。
- 毎回ご使用後に、汗と湿気を乾いた布で拭き取ってください。

毎週

毎週のお手入れの項目を以下に示します。

- シート・シートフレーム、背もたれ・背もたれフレーム、バーベルサポートがきちんと固定されているか確認してください。
- すべてのパーツ（各ボルト・ナット等）に調整・交換の必要がないか確認してください。
- 乾いた布で本製品に付着したほこりを拭き取ってください。

毎月

毎月のお手入れの項目を以下に示します。

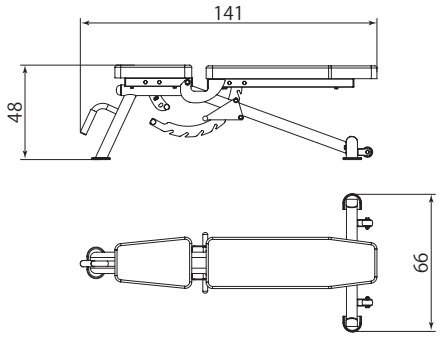
- 金属部分にさび・腐食等がないか確認してください。
- 各フレームに変形、歪みがないか確認してください。

Title:

Note

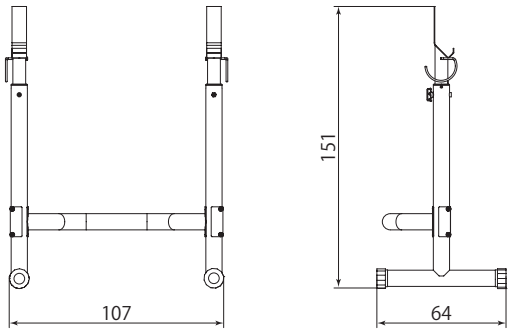
機械寸法

■Adonis Bench



■Adonis Bar Rack

単位：cm



製品仕様

名　　称	Adonis Bench
本体寸法(L×W×H)	141×66×48～129cm
本 体 重 量	19.5kg
梱包寸法(L×W×H)	133×44×18.5cm
梱 包 重 量	22kg
使用重量制限 (負荷+使用者の体重)	280kg

※製品の仕様、外観などは改良のため予告なしに変更することがありますので、ご了承ください。

名　　称	Adonis Bar Rack
本体寸法(L×W×H)	64×107×151cm
本 体 重 量	16kg
ラ ッ ク 内 側	91cm
ラ ッ ク 外 側	105cm
梱包寸法(L×W×H)	110×63.5×17.5 cm
梱 包 重 量	18kg
使用重量制限	160kg

保証規定

1. 保証期間内において、取扱説明書に従った正常な使用により万一故障等が発生した場合は、無償で修理いたしますので当社カスタマーサービスへご連絡ください。
   ただし、以下の項目またはこれに準ずる理由により生じた事故等については本保証は適用されません。
   a. 取扱説明書以外の誤操作、取扱上の不注意
   b. 天災、火災、地変等による故障
   c. 砂、泥、水かぶり等が原因で発生した故障
   d. お買い上げ後の転居等による輸送、移動、落下等
   e. 保管上の不備
   f. 当社規定の修理取扱所以外で行われた修理・改造による故障
   g. 本製品本来の使用目的以外の使用
   h. 本保証書の添付がない場合
2. 保証期間後の修理品についての運賃、諸費用は原則としてお客様にてご負担願います。
3. 保証期間は、ご購入から1年間です。
4. 保証の適用されない故障、および保証期限が切れた後の故障につきましては、有償で修理します。
5. 保証書は再発行いたしませんので、大切に保管しておいてください。また、販売店の印のないものや、お買い上げ日の記載のないものは無効です。
6. 不特定多数の人の利用は、保証を受けられない場合がありますので、あらかじめご了承ください。
7. 保証は日本国でのみ有効です。

保証書

この保証書は、明示した期間・条件のもとにおいて無償修理をお約束するものです。この保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありません。

名　　称		Adonis Bench / Adonis Bar Rack
保証期間		本体お買い上げ日より1年間
お買い上げ日		平成　　年　　月　　日
お客様	お名前	
	ご住所 〒	
	電　話　　（　　）	
販売店	店名・住所 印 電　話　　（　　）	

●恐れ入りますが、破損・故障・不良の内容をご記入ください。

お問い合わせは、お気軽にどうぞ

カスタマーサービス　フリーダイヤル

0120-557-379

営業時間　9:00～17:00（土日祝休み）

●お問い合わせ・発売元

ジョンソンヘルステックジャパン株式会社

〒108-8435　東京都港区海岸3-3-8安田ビル2F

TEL：03-5419-3560　FAX：03-5419-3562

http://johnsonjapan.com